Cum să creezi relaţii remarcabile cu oamenii din viaţa ta

Ghid practic

de Dragoş Stoian

Cuprins

I. Introducere: de ce am ales această temă 3

II. Mentalităţi pentru relaţii remarcabile.....5

III. Tehnici pentru managementul conflictelor 9

IV. Cum să îţi creezi relaţiile pe care le doreşti.....13

V. Bibliografie şi resurse.....18

Despre autor.....19

© 2013 Dragoş Stoian

I. Introducere: de ce am ales această temă

Am scris ghidul de faţă pentru că în adolescenţă aş fi dat orice să am aceste informaţii la dispoziţie. Eram o persoană foarte timidă şi aveam probleme imense în a relaţiona cu ceilalţi. Evitam să întâlnesc oameni noi pentru că mi-era frică să nu mă fac de râs atunci când ar fi descoperit că nu sunt sociabil. Efectiv nu ştiam ce să vorbesc, nu aveam nici cele mai banale abilităţi de a conversa.

Şi astfel m-am închis din ce în ce mai mult, sub masca rebelului care dispreţuieşte lumea, care pare „superior" şi intangibil. Dacă vezi o astfel de persoană, care pare închisă şi se comportă nepoliticos, nu-i purta pică! Înăuntru suferă foarte mult şi deşi te respinge şi-ar dori enorm să fie apreciată, să comunice, să se simtă inclusă şi căutată. Doar că nu ştie cum să se apropie de tine şi de frică să nu fie respinsă, îndepărtează prima pe ceilalţi.

Exact aşa făceam şi eu şi pot să mărturisesc faptul că sufeream foarte mult pentru că nu puteam comunica, pentru că nu aveam oameni apropiaţi cu care să-mi împărtăşesc viaţa. Şi nu făceam nimic pentru a mă schimba din cauză că îmi era teamă. Şi pentru că aveam impresia că aşa sunt eu.. nimic nu mă poate schimba.

Lucrurile s-au desfăşurat în acest fel până când nu am mai suportat şi mi-am spus: „Ajunge!" Sunt convins că ai avut un astfel de moment în viaţa ta - când ai simţit că s-a umplut paharul şi ţi-ai călcat peste temeri şi orgoliu, când durerea de a te complace într-o stare negativă a devenit mai mare decât frica de schimbare.

Am căutat cele mai diverse metode de dezvoltare personală, persuasiune, încredere în sine etc. Am aplicat multe din ele şi chiar am avut unele rezultate. Am devenit ceva mai sociabil, nu îmi mai era frică de interacţiunile cu ceilalţi.

Şi cu toate astea încă simţeam că lipseşte ceva, parcă nu eram conectat cu adevărat cu oamenii din jurul meu. Nu aveam relaţii veritabile, naturale, ci mai

© 2013 Dragoş Stoian

mult bazate pe tehnici de persuasiune şi manipulare. Nu aveam mentalităţi sănătoase legate de relaţionarea cu ceilalţi.

Lucrurile s-au transformat abia în momentul în care mi-am schimbat părerea despre mine şi despre ceilaţi. Pe măsură ce am adoptat un nou mod de gândire şi am îmbrăţişat principii puternice de viaţă, relaţiile mele s-au transformat total.

Mi-am dat seama că de fapt aveam toate abilităţile necesare pentru a comunica, doar că nu aveam suficientă încredere în mine şi îmi lipseau anumite mentalităţi – pe care am început să le cultiv. Am descoperit treptat plăcerea de a socializa, de a aduce împreună oamenii şi mai ales pasiunea pentru vorbit în public. De la adolescentul timid care evita contactul cu necunoscuţii, am ajuns să vorbesc în faţa unei săli de peste 100 de oameni şi să mă simt mai bine ca niciodată.

Aşa că acum înţelegi de ce am spus la început că mi-aş fi dorit să am un asemenea ghid la dispoziţie acum mai mult timp. Pentru că în următoarele pagini vei găsi un mod natural de a te conecta cu ceilalţi şi de a te bucura împreună cu ei de o viaţă extraordinară, fără să fie nevoie să-i controlezi.

Mă bucur că poţi învăţa din greşelile mele şi că pot să te ajut să îţi îmbunătăţeşti comunicarea cu oamenii din jurul tău. Cel mai important lucru pe care ai nevoie să-l ştii este că nu tehnicile sunt cele mai importante, deoarece totul porneşte de la...

© 2013 Dragoş Stoian

II. Mentalităţi pentru relaţii remarcabile

Totul porneşte de la modul în care gândeşti.

Imaginează-ţi un om care vrea să fie tenisman de performanţă. În fiecare zi se duce la antrenament să înveţe tehnici din tenis – cum să servească, cum să lovească mingea etc. Totuşi, în fiecare seară mănâncă foarte mult şi nesănătos, apoi se culcă târziu. A doua zi la antrenament încearcă să aplice toate tehnicile cu sfinţenie, dar condiţia fizică nu prea îi permite să aibă rezultate bune. Şi apoi se întreabă.. oare de ce nu pot să joc bine, că totuşi mă antrenez des şi aplic ceea ce am învăţat exact cum trebuie?!

La fel este şi cu tehnicile de comunicare: sunt importante, dar ar trebui să vină după „condiţia mentală" – modul de gândire pe care îl ai vis-a-vis de oameni.

În continuare îţi voi prezenta 5 mentalităţi puternice care te vor ajuta să porneşti cu o bază sănătoasă în relaţiile tale de orice fel. O mentalitate nu este un adevăr absolut, ci doar un mod de a vedea lucrurile. Poate vei citi unele idei mai jos şi vei spune că „nu e chiar aşa.. eu am altă experienţă". Încearcă să adopţi pentru câteva săptămâni noua mentalitate şi observă cum ţi se va schimba şi experienţa!

1. Relaţiile cu ceilalţi reprezintă resursele tale cele mai preţioase

Cum ar fi să găseşti în spatele curţii tale un filon de aur ce te-ar putea îmbogăţi?
Află că ai deja la dispoziţia ta o bogăţie mai mare decât ţi-ai putea imagina, şi aceasta constă în relaţiile sau potenţialele relaţii cu oamenii. Aurul este acolo, nu e nevoie decât să ştii să-l exploatezi. Din păcate unii folosesc cianuri pentru a extrage cât mai repede „aurul" din relaţiile lor, dar asta nu le oferă decât o satisfacţie de moment; apoi nu mai au ce împărtăşi pentru că au pârjolit totul în urma lor.

© 2013 Dragoş Stoian

Cu toţii vrem să avem succes şi să putem avea şi face ceea ce ne dorim. Dar cel mai important este faptul că relaţiile cu oamenii te pot împlini, pentru că succesul nu înseamnă nimic fără să ai persoane speciale lângă tine cu care să împărtăşeşti lucrurile, activităţile sau bucuria.

Mentalitatea nr. 1 spune că relaţiile sunt preţioase. Cum tratezi nişte lucruri preţioase? Le arunci în noroi, le foloseşti să baţi cuie? Sau te bucuri de ele şi le apreciezi la valoarea lor adevărată?

2. **Pentru a comunica excelent cu ceilalţi, ai nevoie ca mai întâi să înveţi să comunici excelent cu propria persoană**

Cât de mult te apreciezi?
Cât de mult crezi că meriţi să primeşti iubire de la ceilalţi?
Ce părere ai despre tine, despre calităţile şi abilităţile tale?
Cât de uşor poţi să te ierţi?
Cât de uşor te poţi controla atunci când eşti într-o stare neproductivă?

Răspunsul la acest gen de întrebări va determina de fapt cum te vei purta cu ceilalţi. O persoană care se comportă urât cu cei din jur are întotdeauna nişte dificultăţi interne pe care nu le-a rezolvat cu propria persoană.

Aşa că studiază, caută cât mai multe metode de a-ţi creşte imaginea şi încrederea de sine, precum şi diverse moduri de a-ţi stăpâni gândurile negative.

Pe această temă îţi recomand şi seminarul meu gratuit „Cel mai bun TU”, despre încrederea în sine şi performanţa de zi cu zi:

http://www.obiceiurilemaiestriei.ro/evenimente/seminar-gratuit-cel-mai-bun-tu/

© 2013 Dragoş Stoian

3. Ai responsabilitate 100% pentru toate relaţiile tale

Responsabilitate nu înseamnă că eşti vinovat(ă) de ce se întâmplă, ci că îţi poţi controla răspunsul la ceea ce se întâmplă. Şi asta îţi va da o putere fenomenală: nu vei mai fi o frunză în bătaia vântului, o victimă ce depinde de acţiunile celorlalţi.

Un om care îşi asumă 100% responsabilitatea va căuta mereu soluţii, moduri de a schimba lucrurile în bine. Şi chiar dacă lucrurile nu vor funcţiona din prima, va şti că prin răbdare şi perseverenţă va ajunge la rezultatul dorit.

4. Oamenii nu sunt comportamentele lor

Îţi poţi aminti o situaţie în care te-ai enervat şi ai spus unele cuvinte pe care le-ai regretat? În acele momente te-ai lăsat codus(ă) de resentimente şi ai reacţionat agresiv, dar asta nu înseamnă că eşti o persoană rea.

Suntem mult mai mult decât comportamentele noastre, mai mult decât gândurile sau emoţiile noastre negative.

Porneşte mereu cu presupunerea că orice om are o intenţie bună şi evită să judeci. În momentul în care îl acuzi şi îi spui că vrea să-ţi facă rău, relaţia va avea întotdeauna de suferit.

5. Toţi oamenii sunt buni - oamenii care par răi sunt de fapt oameni buni care suferă

Cum crezi că s-ar schimba relaţiile tale dacă ai alege să crezi din toată inima acest lucru?
Cum ai răspunde atunci când cineva te-ar desconsidera, când cineva ar ţipa la tine sau te-ar nedreptăţi?

© 2013 Dragoş Stoian

> Cu toţii vrem să fim fericiţi, doar că uneori rănile din trecut ne fac să acţionăm negativ, pentru a ne proteja. Pe măsură ce vei realiza că în fiecare există ceva bun, vei căuta acel lucru şi comportamentul tău se va schimba.

Pornind doar de la aceste moduri de gândire, poţi controla conflictele şi îţi poţi crea relaţii împlinite cu oamenii din viaţa ta. Cel mai uşor mod de a folosi la maxim mentalităţile de mai sus este să-ţi pui următoarea întrebare:

„Cum m-aş comporta dacă aş crede cu tărie aceste lucruri?”

În continuare, îţi voi împărtăşi câteva metode prin care vei putea să te descurci în orice conflict. Îţi recomand să le aplici având în minte cele 5 convingeri de mai sus.

© 2013 Dragoş Stoian

III. Tehnici pentru managementul conflictelor

În acest ghid, vom considera că orice conflict dintre oameni are 2 cauze principale:

- **Stresul**
  Te-ai certat vreodată cu persoanele apropiate dintr-un motiv absurd, după o zi grea la muncă? Cunoşti oameni care sunt în mod normal foarte liniştiţi dar sub stres reacţionează vulcanic? Dacă nu ştim să ne stăpânim, vom fi permanent într-o stare de reacţie şi ne vom distruge încet-încet relaţiile pornind de la cele mai insignifiante cauze;

- **Diferenţa între modul în care vede fiecare realitatea**
  Cu toţii avem o imagine diferită despre cum „ar trebui" să fie lumea şi cum „ar trebui să fie ceilalţi". Problema apare atunci când credem că deţinem adevărul absolut şi nu vrem să acceptăm că mai există şi alte puncte de vedere. Din această cauză apar cele mai multe conflicte.

  Măiestria relaţiilor stă în tolerarea şi îmbrăţişarea diferenţelor dintre noi, pentru că tocmai varietatea ne face să fim cu adevărat frumoşi şi unici – nu cred că ai vrea să trăieşti într-o lume în care toţi sunt identici şi gândesc la fel (a încercat-o un domn cu mustăcioară prin anii '40 şi toţi ştim felul în care a eşuat :)

În continuare îţi voi prezenta câteva unelte pe care le poţi folosi cu succes pentru orice dificultate întâlnită în relaţionare:

1. Schimbă-ţi starea emoţională

Înainte de toate, ai nevoie să fii pregătit(ă) pentru a trece peste eventualele conflicte, aşa că cel mai puternic lucru pe care poţi să-l faci este să schimbi modul în care te simţi.

Cum reacţionezi atunci când eşti într-o stare negativă, cum ar fi stres, supărare sau tristeţe? Nu e o întrebare retorică, gândeşte-te chiar acum la câteva moduri.

Dar atunci când eşti într-o stare de bucurie, fericire sau relaxare? Cât de mult te laşi afectat(ă) atunci când te simţi bine?

Simpla schimbare a stării îţi va transforma comunicarea, iată câteva moduri simple prin care poţi face acest lucru:

- Enumeră lucrurile frumoase din viaţa ta
- Fă mişcare: poţi alerga, poţi dansa sau poţi ţopăi pe loc
- Ascultă melodia preferată
- Cântă melodia ta preferată – dacă nu ai voce, cu atât mai bine! Vei intra într-o stare de amuzament! ☺
- Gândeşte-te la vacanţa ta favorită, lasă-te purtat(ă) de imaginaţie către destinaţia ta de vis…

Mai poţi găsi alte moduri inedite în următorul articol:

http://www.obiceiurilemaiestriei.ro/10-remedii-creative-cum-sa-scapi-de-orice-stare-proasta/

2. Schimbă-ţi întrebările

Procesul gândirii este alcătuit în mare parte din întrebări. La fel este şi atunci când comunicăm. Şi din păcate mulţi îşi pun întrebări bazate pe frică sau orgoliu, cum ar fi: „Cum a putut să-mi facă aşa ceva?”, “Cum să domin acest conflict?”, “De ce nu reuşesc să mă impun?” şamd.

Orice întrebare îţi va genera un răspuns pe măsură. Cât de mult crezi că te vor ajuta răspunsurile care vor apare în urma întrebărilor de mai sus?

© 2013 Dragoş Stoian

Găseşte noi întrebări care îţi vor genera noi răspunsuri şi referinţe despre relaţii. Mai jos ai mai câteva exemple care te vor ajuta să găseşti soluţiile şi partea bună în orice comunicare:

- Ce altceva poate să însemne asta?
  Este cea mai puternică întrebare - ce altceva poate să însemne faptul că cealaltă persoană te-a acuzat sau te-a nedreptăţit?
  Poate că ea nu vede lucrurile aşa, poate are un alt mod de exprimare. Sau poate că suferă şi nu ştie cum să te facă s-o înţelegi şi s-o susţii.
  Nu uita că *doar tu* creezi semnificaţia pentru orice situaţie din viaţa ta.
- Cum aş putea să văd lucrurile din perspectiva celuilalt?
- Ce pot găsi bun în această persoană, dacă sunt decis(ă) cu adevărat să caut?
- Ce pot face chiar acum pentru a îmbunătăţi această situaţie?
- Ce apreciez la această persoană? În cazul în care nu găseşti răspunsul, adaugă această întrebare: Dacă aş putea aprecia ceva, oricât de mic, care ar fi acel lucru?
- Cum ar fi dacă aş putea să transform situaţia astfel încât să avem amandoi de câştigat?
- Cum aş putea să mă simt mai bine acum? Cum aş putea să fac cealaltă persoană să se simtă mai bine?
- Ce lucruri bune pot să învăţ din această situaţie, pe care le pot folosi şi în viitor pentru a evita conflictele?
- Cum pot să-mi comunic nevoile într-un mod care să îmbunătăţească relaţia dintre noi?

Dacă vrei relaţii extraordinare, pune întrebări pe care nu le-ai mai pus înainte şi ai încredere că vei primi răspunsurile potrivite. Şi chiar dacă nu le găseşti imediat, continuă să întrebi cu intensitate şi perseverenţă – îţi garantez că va funcţiona!

3. Asumă-ţi rolul de leader şi ia iniţiativa pentru rezolvarea conflictului

Hai să ne gândim împreună ce ar face o persoană puternică, suficient de sigură pe sine pentru a fi flexibilă, o persoană care doreşte binele celorlalţi şi îşi doreşte cu tărie să gestioneze o situaţie fără a se lăsa pradă propriilor temeri:

- ar lua iniţiativa pentru îmbunătăţirea relaţiei
- ar fi flexibilă şi în acelaşi timp asertivă: şi-ar exprima părerea cu respect faţă de perspectiva celuilalt
- şi-ar pune orgoliul şi frica deoparte şi ar asculta mai profund persoana cu care interacţionează
- ar fi înţelegătoare faţă de problemele celuilalt, la urma urmei toţi am trecut prin situaţii stresante şi putem să relaţionăm cu sentimentele de suferinţă
- i-ar schimba starea celuilalt (modurile sunt limitate doar de creativitatea noastră: de exemplu poţi întrerupe starea negativă folosind umorul)

Tu ce ai face dacă ai avea siguranţă de sine şi o dorinţă imensă de a îmbunătăţi lucrurile?

Poţi aplica aceste lucruri pentru a aplana orice conflict. Dar şi mai interesant e faptul că după ce le vei aplica de câteva ori, vei fi aşa de entuziasmat(ă) de rezultate, încât vor deveni automatisme în următoarele tale interacţiuni. Şi vei putea preveni dificultăţile din comunicare chiar înainte să apară.

© 2013 Dragoş Stoian

IV. Cum să îţi creezi relaţiile pe care le doreşti

Există foarte multe tehnici şi metode de relaţionare pe care le poţi găsi uşor pe internet, de aceea vom aborda aici câteva moduri mai speciale care îţi pot propulsa relaţiile şi te pot ajuta să creezi legături puternice cu oamenii importanţi din viaţa ta.

1. Oferă fără să aştepţi să primeşti nimic în schimb

„Câte am făcut pentru el/ea şi uite ce răsplată primesc!"

Ţi se pare cunoscută această exclamaţie? Din păcate majoritatea relaţiilor noastre se bazează pe un troc: îţi ofer apreciere/iubire/favoruri etc, apoi mă voi aştepta să faci şi tu la fel.

La prima vedere, ni se pare o relaţie echitabilă, dar vreau să te întrebi: oare o relaţie cu adevărat extraordinară este bazată pe un târg cinstit?
Bineînţeles că ambele persoane trebuie să primească şi să ofere, dar dacă fiecare se aşteaptă de la celălalt să ofere primul, cât de mult va rezista acea relaţie?

Dăruirea în sine este un lucru plăcut, pentru că are la bază nevoia spirituală de contribuţie a fiinţei umane. Asta înseamnă că atunci când nu oferi, te privezi singur(ă) de o satisfacţie deosebită! (Citeşte mai mult despre această nevoie mai jos, la punctul 3)

Nu uita: dacă dăruieşti din plăcere, vei primi întotdeauna înapoi înzecit, chiar dacă nu va veni din acelaşi loc!

2. Concentrează-te pe ceea *ce vrei* în relaţie

Ştii ce nu vrei în relaţiile cu ceilalţi? Ce nu mai suporţi? Ce nu mai eşti dispus(ă) să accepţi?

© 2013 Dragoş Stoian

E foarte bine să cunoşti aceste lucruri, dar imediat ce le-ai descoperit, găseşte opusul şi concentrează-te pe ceea ce vrei cu adevărat! Câteva exemple:

Nu mai vreau să fiu ignorat(ă) → Vreau să fiu remarcat(ă)
Nu mai vreau să ţipe la mine → Vreau să îmi vorbească frumos
Nu mai vreau să se supere pe mine → Vreau să mă accepte şi să mă înţeleagă

Vom primi mai mult din lucrurile pe care ne concentrăm, asupra cărora focalizăm energia noastră. Aşa că întreabă-te mereu *ce vrei de fapt* şi imaginează-ţi cum ar fi să primeşti.. cu lux de amănunte!

3. Împlineşte nevoile celuilalt

Probabil că ai auzit de piramida lui Maslow, cu nevoile noastre umane aşezate pe diferite niveluri. Fiecare om are anumite nevoi pe care vrea să şi le împlinească.
În acest ghid vom vorbi despre *Psihologia nevoilor umane*, concept dezvoltat de Anthony Robbins şi Cloé Madanes.

În această psihologie, există 6 nevoi care ne pot ajuta să înţelegem de ce fac oamenii ceea ce fac, şi cum putem să ne îmbunătăţim viaţa şi relaţiile prin împlinirea acestora.

Cele 6 nevoi sunt:

1. **Siguranţa (certitudinea)**
   Toţi oamenii vor să fie siguri că vor avea ce mânca şi un acoperiş deasupra capului. Această nevoie există în orice domeniu: de la lucrurile de bază enumerate mai sus şi până la munca noastră. La fel este şi în relaţiile noastre: vrem să fim siguri că ceilalţi vor fi alături de noi în orice situaţie.

2. **Varietatea**
   Atunci când ai prea multă siguranţă, rişti să te plictiseşti. Şi uneori monotonia poate fi o suferinţă foarte mare. Oamenii îşi împlinesc nevoia

pentru diversitate prin foarte multe moduri: sporturi extreme, călătorii, certuri, mâncare şi băutură, activităţi artistice şamd.

3. **Nevoia de a fi semnificativ**
   Fiecare dintre noi vrea să se simtă că este unic(ă), deosebit(ă). Vrem să ştim că suntem importanţi prin ceea ce suntem şi ceea ce facem. Dar cel mai interesant este felul în care fiecare îşi satisface această nevoie: unii se tatuează, alţii folosesc violenţa, alţii îi ajută pe cei din jurul lor pentru a simţi că prezenţa lor e seminificativă.

4. **Iubirea / conectarea**
   Iubirea este una din cele mai profunde nevoi, şi din păcate avem parte de ea cel mai adesea în mod condiţionat. Cele mai ciudate moduri de a spera că o vei primi este atunci când îţi plângi de milă, când te laşi cuprins(ă) de tristeţe şi aştepţi pe cineva să vină să te consoleze. Sau o poţi oferi tu primul/prima şi poţi descoperi că aşa o vei primi mult mai uşor.

   Aceste 4 nevoi sunt cele de bază, pentru care oamenii ar face orice, măcar să le atingă la un nivel mediu. Ultimele 2 nevoi sunt considerate nevoi ale spiritului, care ne aduc împlinire sufletească:

5. **Contribuţia**
   Cum te simţi când ştii că ai ajutat pe cineva? Contribuţia este o nevoie care ne poate da sens vieţii şi prin care putem să ne simţim conectaţi la un nivel înalt.

6. **Creşterea**
   Schimbarea este un factor inevitabil al vieţii. Dacă noi nu evoluăm, atunci automat vom regresa, lumea nu va sta niciodată pe loc să ne aştepte. Dezvoltarea continuă ne poate oferi o împlinire pe care nu o găsim nici în succes, nici în posesiuni.

© 2013 Dragoş Stoian

Cum poţi folosi aceste nevoi?

În primul rând observă comportamentul celorlalţi şi chiar pe al tău – ce nevoi încercaţi să vă împliniţi? Aşa îţi vei da seama de ce fac unii oameni anumite lucruri ciudate sau negative – ei doar vor să-şi atingă nevoile şi nu cunosc moduri mai bune.

Apoi uită-te la relaţiile tale şi întreabă-te: în ce măsură satisfaci cele 6 nevoi pentru oamenii speciali din viaţa ta? Dă o notă de la 1 la 10 pentru fiecare nevoie.

ATENŢIE: încearcă să te pui în postura celuilalt şi să-ţi dai seama cum îşi împlineşte el/ea nevoia respectivă, nu cum crezi tu. Fiecare are un mod diferit de a se simţi iubit, important, protejat etc.

În momentul în care vei împlini cel puţin 3 nevoi ale unei persoane la un nivel destul de mare, vei crea o conexiune puternică. Iar atunci când le vei împlini pe toate 6, vei crea o legătură incredibilă!

Această psihologie a nevoilor umane te poate ajuta imens, aşa că te invit să o studiezi mai în profunzime – mai jos ai un articol şi un film despre cele 6 nevoi

http://www.richerlife.com/2011/12/human-needs-psychology-6-human-needs/

În încheiere, vreau să reţii că ai întotdeauna capacitatea de a-ţi îmbunătăţi relaţionarea cu ceilalţi, dacă iei o decizie fermă în acest sens. În momentul în care alegi să-ţi creezi relaţii remarcabile, vei găsi resurse de care nu erai conştient(ă) ce vor veni în ajutorul tău.

© 2013 Dragoş Stoian

Şi pe măsură ce vei aplica mentalităţile şi metodele din această carte, vei observa că oamenii vor începe să simtă intenţiile tale deosebite şi să fie din ce în ce mai atraşi de tine.

Îţi urez o viaţă incredibilă împărtăşită alături de căldura unor persoane cu adevărat speciale, şi te invit să discutăm mai mult pe email, facebook, sau live la unul din evenimentele mele.

Cu drag,
Dragoş Stoian

dragos.m.stoian@gmail.com
www.obiceiurilemaiestriei.ro
https://www.facebook.com/ObiceiurileMaiestriei

© 2013 Dragoş Stoian

V. Bibliografie şi resurse

Anthony Robbins – „Putere nelimitată”
Esther şi Jerry Hicks – „Relaţiile şi legea atracţiei”
Paul McKenna – „Câştigă acum încredere în tine”
Stephen Covey – „Cele 7 deprinderi ale persoanelor eficace”
Lee Raffel – „Urăsc conflictele!”
Anthony Robbins – „Power Talk” (Program audio): 10a - Reality Bridging

Resurse gratuite online:

Un film despre cum putem să vedem binele în oameni:
http://www.obiceiurilemaiestriei.ro/oamenii-sunt-buni-2/

Un discurs practic despre cum să cucereşti stresul:
http://www.obiceiurilemaiestriei.ro/povestea-lui-gigel-stresatu/

O carte gratuită despre cum să ne vindecăm relaţiile prin miracole:
http://miraclesmanual.com/

Cum să îţi schimbi starea în mod creativ:
http://www.obiceiurilemaiestriei.ro/10-remedii-creative-cum-sa-scapi-de-orice-stare-proasta/

Psihologia celor 6 nevoi umane:
http://www.richerlife.com/2011/12/human-needs-psychology-6-human-needs/

Centrul Robbins-Madanes unde poţi urmări intervenţii de coaching live, pe baza pishologiei nevoilor umane:
http://robbinsmadanescoachtraining.com/

© 2013 Dragoş Stoian

Despre autor

Dragoş Stoian este trainer, speaker, blogger, team leader Speakers' Arena Bucureşti şi membru Toastmasters Club Bucureşti (English Speaking Club).

Pasiunea lui cea mai mare este dezvoltarea personală, pe care a descoperit-o la 20 de ani, atunci când trecea prin momente dificile din cauză că îi lipsea încrederea în propriile forţe.

După ce a aplicat anumite principii şi metode din dezvoltarea personală, a început să vadă schimbări masive în viaţa lui. S-a instruit din ce în ce mai mult, participând la evenimente live cu mari traineri internaţionali, ca Anthony Robbins, T. Harv Eker sau Joseph McClendon.

A organizat şi susţinut evenimente de dezvoltare personală ca "Încrederea în sine – dinspre interior spre exterior", "Obiceiuri Mentale", "Atelierul cel mai bun eu", "Comunicarea non-verbală", "Speakers Arena".

Dragoş spune că scopul lui este: *"să devin mai bun în fiecare zi pentru a-i putea ajuta pe ceilalţi să-şi descopere resursele interioare, să-şi dea seama cât de valoroşi sunt"*

Îl poţi găsi pe email sau facebook:

dragos.m.stoian@gmail.com

https://www.facebook.com/ObiceiurileMaiestriei

Pentru a participa la evenimentele lui, accesează linkul de mai jos:

http://www.obiceiurilemaiestriei.ro/evenimente/

© 2013 Dragoş Stoian

© 2013 Dragoş Stoian